

【チキンサブジカレー 材料】(4人分)

材料		分量(4人分)
鶏肉(もも肉) ※今回はハラール認証済の肉を使用しました		200g
野菜	にんじん	1本
	玉ねぎ	1個
	じゃがいも	2個
	グリーンピース(冷凍)	100g
	ピーマン	2個
	トマトペースト(もしくは完熟トマト)	小さじ 4~5
	にんにく	4かけ(1/2 個)
レモン汁		少々
塩		小さじ 1
サラダ油		30g
スパイス	チリパウダー	小さじ 1/2
	garam masala (クローブ、黒こしょう、カルダモン、シナモンが入っているもの)	小さじ 1
	ターメリック	小さじ 1/4
	クミン(粒)	小さじ 1/2

【つくりかた】

- 2片分のにんにくをみじん切りにする。鶏肉を小さく切り、みじん切りしたにんにく、塩、レモン汁をかけ、混ぜておく。
- 野菜を 1.5cm 角の大きさにそろえて切る。
- (深めの)フライパンに油を熱して、にんにく(すりおろし/みじん切り)とクミンを入れ中火で炒める。その後、玉ねぎを入れて、すこし色が変わるまで炒める。
- (上記の)3.に1.の鶏肉を入れる。
- 肉の色が変わったら、garam masala、塩、チリパウダーなどのスパイスを入れる。
- トマトペーストを入れます。
- にんじんとグリーンピースを入れます。火が通ったら、ジャガイモを入れます。しばらく蓋をして蒸らし、火を通します。(焦げないように弱火。水気が足りないようでしたら、適宜水を足します。)
- 野菜が柔らかくなったらピーマンを入れる。
- ピーマンに火が通ったら、できあがり。(お好みでレモン汁をかけてください。)